

すこやか長寿

85号
2020年冬
1月

健康いきいき心ときめき

～私たちは、あなたの「はつらつ人生」を応援します～



特報 ねんりんピック紀の国わかやま2019!

健康はつらつゼミ 動脈硬化は予防できる

表紙の説明

ねんりんピック紀の国わかやま2019総合開会式が、令和元年11月9日(土)、さわやかな秋晴れのもと、紀三井寺公園陸上競技場で開催され、静岡県選手団がはつらつと入場行進しました。

総合開会式では、三笠宮彬子さまの御臨席のもと、式典とアトラクションが盛大に開催されました。地元出身の歌手坂本冬美さんと総勢約3,300人の地元の方による、ねんりん世代の“夢”と“人生”を四季折々の「歌」でつなぐ歌物語が、選手を歓迎してくれました。



理事長ご挨拶

謹賀新年

公益財団法人 しずおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康 3

特 報

～あふれる情熱 はじける笑顔～

ねんりんピック紀の国わかやま2019本県選手団が大活躍! 4

健康はつらつゼミ

動脈硬化は予防できる

静岡市立静岡病院 病院長・ハートセンター長
京都大学医学部 循環器内科 臨床教授 小野寺 知哉さん 8

地域密着情報

特派員だより① 仕事と油彩画と公職の三刀流で活躍中 中荃幸治さん(三島市)..... 10
特派員だより② 「ゴルフと地域活動」でたのしいセカンドライフ 森山憲司さん(沼津市)..... 11
特派員だより③ 晩学こそ生きがい 大石容一さん(藤枝市)..... 12

健康づくりのポイント

オーラルフレイルを予防して健康長寿に

静岡県健康福祉部健康増進課 13

しずおか健康いきいきフォーラム21

第6回 ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール入賞作品紹介 14

ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト

社会参加で地域づくり・健康づくり(ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト①) 15

財団会員事業レポート

9月 劇団四季東京公演「キャッツ」
9月 曼珠沙華の巾着田散策と高麗神社&能仁寺
10月 富士山五合目トレッキングと山梨県立富士山世界遺産センター
10月 御前崎港と水産技術研究所・かつおぶし造り見学
10月 長野県佐久市 まち歴史・紅葉散策 16

健康長寿の3要素(運動・栄養・社会参加)だよりNo.7

足腰をきたえてロコモを予防しましょう! 17

財団だより

第23回静岡県すこやか長寿祭美術展作品公開
第2回しずおか健康づくりサポーター&県民 連携・協働のつどい 18



©静岡県
生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
ちゃっぴー



謹賀新年

公益財団法人
しずおか健康長寿財団
理事長
さ 古 伊 康



新天皇の即位礼正殿の儀など一連の行事が終わり、吉野彰氏のノーベル化学賞受賞の興奮冷めやらぬなか、令和初の正月を迎えました。しかし、甚大な台風災害によってお屠蘇気分には浸れない方々もあります。台風被害には天災ながら人災の側面もあり、地球温暖化を促す二酸化炭素の排出量抑制の必要性が、国際的な共通認識になっていきます。

残念ながら、因果関係は単純でないとの理由で、二酸化炭素排出規制の強化に否定的な大国のリーダーもあります。いずれにせよ、我が国では、これまでの豊かすぎる社会の現実感覚喪失を反省し、災害対策にはクールな対応が求められます。特に、民主的な合意形成が必要な今後のインフラ整備と既存のインフラ維持管理では、公共の福祉を念頭に、権利には義務

が自由には責任が伴うことを失念しないことです。さらに、国際協調体制が破綻しつつある時代に生きる当事者として、自らの生命と財産を守るには、国民一人ひとりに大局的・現実的な判断が欠かせません。

静岡県は2017年度介護保険事業報告によると、65歳以上の被保険者に占める要介護者の割合は15.6%で、前年度比0.1ポイント増加しています。全国平均は18.0%で、都道府県別では6番目に低いのは誇りに思います。また、スポーツ庁による2018年度の全国体力・運動能力調査では、高齢者の体力は上向き傾向が続く、60代後半女性の結果はこれまでの記録更新が顕著です。若い頃から運動に親しみ健康への意識が高いことが、活力ある高齢者像に繋がるものと思われれます。

静岡県の2017年度介護保険事業報告によると、65歳以上の被保険者に占める要介護者の割合は15.6%で、前年度比0.1ポイント増加しています。全国平均は18.0%で、都道府県別では6番目に低いのは誇りに思います。また、スポーツ庁による2018年度の全国体力・運動能力調査では、高齢者の体力は上向き傾向が続く、60代後半女性の結果はこれまでの記録更新が顕著です。若い頃から運動に親しみ健康への意識が高いことが、活力ある高齢者像に繋がるものと思われれます。

糖尿病学には、レガシー(遺産)効果という概念があります。診断後、食事・運動・休養などの生活習慣の是正開始が早いほど、病気の進展予防効果が大きいといわれます。これは、老後に2000万円が必要という最近の話題とも一脈通じるものがあります。公的責任はさておき、自己責任にはイソップ物語のアリとキリギリスの寓話は教示的です。

健康づくりには、平素から、行き当たりばったりではなく、予測される結果に対する原因の究明と対策が必要です。特に、家庭と学校の健康教育により、克己・心と広い社会的視野を培う姿勢が望まれます。



今年も財団職員は皆様に寄り添って歩む所存です。よろしくお願い致します。

特報

あふれる情熱 はじける笑顔 ねんりんピック紀の国わかやま2019 本県選手団が大活躍！



結団式 10月10日

県総合社会福祉会館に選手が集結し、県旗が藤原学静岡県健康福祉部部長代理から原義廣選手団長（水泳・富士宮市）を経て、富樫昭弘旗手（卓球・沼津市）に渡されました。

ダンススポーツ代表の上総満雄さん（富士市）・伊奈和子さん（富士市）が、「熟年パワーを存分に発揮し、正々堂々と競技します。全国の選手及び和歌山県の人々と大いに交流の輪を広げます」と力強く決意表明しました。

本県選手団は「静岡県のはつらつ高齢者ここにあり」と活躍し、サッカー・ダンススポーツ・囲碁・将棋の4競技を制しました。昨年同様、12競技17種目が上位入賞するなど、大変優秀な成績を収めることができました。

第32回全国健康福祉祭和歌山大会（ねんりんピック紀の国わかやま2019）が令和元年11月9日（土）から12日（火）まで、和歌山県内9市12町で開催されました。静岡県選手団は10月10日（木）に結団式を行い、健闘を誓い合いました。

11月9日（土）の総合開会式は、和歌山市の紀三井寺公園陸上競技場で全都道府県・政令市の参加のもと、盛大に開催され（上写真）、本県選手団は当地のプラカードとともに堂々と入場行進（表紙写真）しました。

11月10日（日）からの競技には、全27競技に152人が参加しました。この内、合気道はねんりんピック初開催、民謡とオリエンテーリングは久しぶりの開催となりました。また、美術展には6部門に12作品を出品しました。



ねんりんピック総合開会式 地元の方々による和歌山の四季を表現した盛大なアトラクション



左から決意表明の上総さん・伊奈さん、旗手の富樫さん



競技等の結果 (入賞者の紹介)

● スポーツ交流大会

★ サッカー(団体優勝)

本県代表「焼津飛魚クラブ」の皆さんは、鳥取県、神奈川県、愛媛県と同ブロック。

初戦鳥取県とは2対1で勝利。次の神奈川県にも4対0で快勝。最終戦の愛媛県は1対0の勝利。3戦全勝、前回に続き、見事な優勝でした。

メンバー

原田安良さん、山川 悟さん、米村高栄さん
丸山義明さん、山田眞典さん、市川雅司さん
鈴木銀次郎さん、比留間義行さん、河本喜久さん
望月倂司郎さん、成瀬敏弘さん、大石愛一さん
木村正利さん、栗原一明さん、福本 誠さん
佐藤 修さん、小林康志さん、小林鋭行さん
榎田恵司さん、中村 博さん



田辺スポーツパーク陸上競技場(田辺市)にて

★ ★ ダンススポーツ (個人優勝・準優勝・優秀賞、団体優秀賞)

本県代表「富士山チーム」の皆さんは、団体戦(4組)で優秀賞を受賞。個人戦では、杉山典克・杉山美子ペア(菊川市)が、チャチャチャで優勝、ルンバで準優勝、上総満雄・伊奈和子ペア(富士市)がタンゴで優秀賞を受賞するなど、大活躍。

華麗な演技が観客を魅了してしました。

メンバー

後藤 徹さん(監督)
野田 章さん、杉本陽子さん
上総満雄さん、伊奈和子さん
杉山典克さん、杉山美子さん
宮城力男さん、増井清美さん



那智勝浦町体育文化会館にて



優秀賞の上総・伊奈ペアの演技



優勝・準優勝の杉山ペアの華麗な演技

★ 水泳(個人準優勝)

大塚安孝さん(磐田市)が男子25m自由形(80歳以上の部)で15秒58のタイムで準優勝に輝きました。原団長が応援する中、見事な泳ぎでメダルを獲得しました。



秋葉山公園県民水泳場(和歌山市)にて
大塚さんは右から2人目、右端は原団長



和歌山県PRキャラクター「きいちゃん」



競技等の結果 (入賞者の紹介)

●スポーツ交流大会

★ボウリング(2人チーム戦準優勝)

谷岸正夫さん(沼津市)・杉山由美子さん(富士市)が、2人チーム戦で、見事2位(準優勝)に輝きました。



新宮東宝ボウル(新宮市)にて



卓球(団体優秀賞)

1次予選を2戦2勝でブロック1位通過、2次予選でも宮城県と新潟市に連勝し、決勝トーナメント(8チーム)に進出。1回戦で惜しくも茨城県に敗れましたが、旗手を務めた富樫昭弘さんを中心に、見事なチームワークでした。



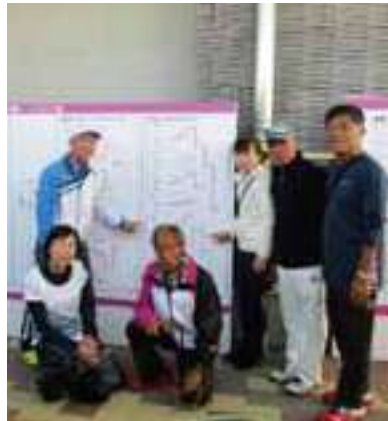
メンバー
富樫昭弘さん、秋山雅彦さん、石川猶章さん、塩川洋子さん、橋本ますみさん、小山秀子さん、清孝行さん、花村真弓さん



武道・体育センター和歌山ビッグウエーブ(和歌山市)にて

テニス(団体優秀賞)

予選リーグではブロック4位通過でしたが、4位グループ決勝トーナメントで準優勝し、優秀賞を受賞しました。



和歌山市立つつじが丘テニスコートにて

メンバー
植松馨さん、藤田道雄さん、池谷正則さん、金田隆弘さん、石原恵美子さん、竹林愛子さん

マラソン(6位入賞)

3km男子70歳以上の部において、油井義明さん(森町)が13分23秒で、10km女子70歳未満の部において、鈴木由利子さん(掛川市)が52分55秒で、それぞれ6位に入賞しました。



くじら浜公園(太地町)にて

弓道(団体優秀賞)

1次・2次予選を40射中27的中の1位通過。決勝トーナメント(16チーム)は対戦相手と10射的中数を競い合い、1回戦は栃木県に8対3の圧勝。準々決勝の高知県に4対5で惜敗しましたが、優秀賞を受賞しました。結果以上に静岡県が強さが印象に残りました。



田辺市立弓道場にて

メンバー
秋元 功さん、渡辺英雄さん、山澤 榮さん、松浦美知子さん、但野純子さん、江間一昭さん、渡邊 武彦さん



剣道(団体優秀賞)

1次予選は埼玉県、神戸市との2戦を2勝し、ブロック1位通過。決勝トーナメント(16チーム)1回戦で大阪府に勝ち、準々決勝では惜しくも地元の和歌山県に敗れましたが、見事な戦いぶり、優秀賞(ベスト8)を受賞しました。

メンバー

松下秀夫さん、黒木正之さん、杉森義昭さん、鈴木義美さん、大川幸逸さん



白浜町立総合体育館にて

なぎなた(個人優秀賞)

個人戦で齋藤幸枝さん(富士市)と山本久美子さん(袋井市)が見事、優秀賞を受賞しました。佐古伊康当財団理事長も応援に駆け付け、選手との交流の時間を過ごしました。



九度山町文化スポーツセンターにて
(右写真の左端が齋藤幸枝さん、右端が山本久美子さん、中央が佐古伊康理事長)

●文化交流大会

★囲碁(団体優勝、個人全勝賞)

団体戦(3人合計)は10勝2敗で、優勝しました。個人戦でも、江面雄次さん(清水町)、井上邦彦さん(三島市)が4戦4勝で全勝賞(金メダル)を受賞する大活躍でした。

メンバー(左から)

井上邦彦さん、江面雄次さん、中込敏雄さん



海南市海南保健福祉センターにて

★将棋(個人優勝)

個人戦(梅ブロック)で、栗野利夫さん(藤枝市)が勝ち続け、優勝しました。



高野山大師協会本部(高野町)にて

地元の方々とのふれあい

総合開会式では原義廣団長を中心に地元のプロライダーと世代を超えた交流ができました。



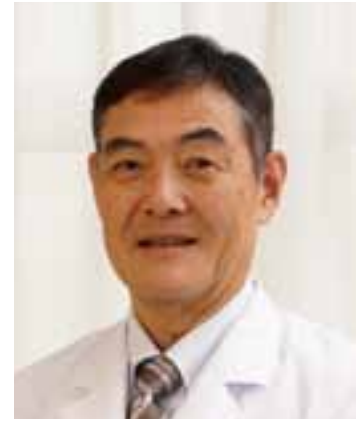
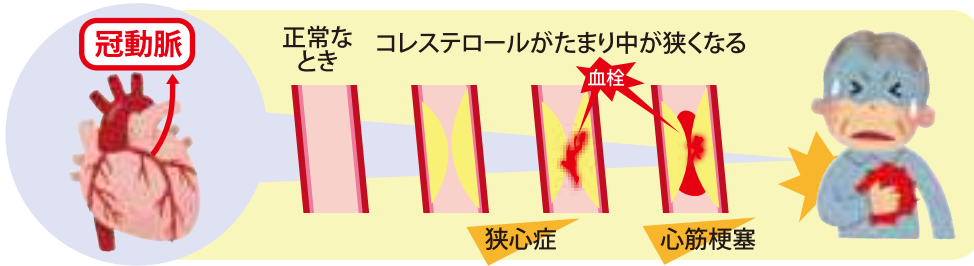
プラカードと記念撮影
(左が原団長、右が富樫旗手)

プラカードとの交流(左が原団長)

【前号の選手名簿の一部変更について】6ページ左表の92番サッカーの望月晃さん(61、静岡市)が丸山義明さん(68、焼津市)に、114番ウォークラリーの望月湧さん(74、富士市)が森下袈裟子さん(72、富士市)に、6ページ右表の134番パークゴルフの向井健さん(65、御殿場市)が田代喜伸さん(78、御殿場市)に、都合によりそれぞれ変更となりました。また、5ページ左表の21番ソフトボールの鈴木康義さん(73、富士市)が参加取り止めとなり、選手数は153人から152人となりました。

予告

令和2年度の「ねんりんピック」は、令和2年10～11月に岐阜県で開催されます。本県予選会は令和2年4～6月にかけて開催の予定です。



動脈硬化は予防できる

静岡市立静岡病院 病院長・ハートセンター長
 京都大学医学部 循環器内科 臨床教授

おの づから とも や
小野寺 知哉 さん

●動脈硬化とは

動脈硬化という言葉はよく耳にしますが、さて動脈硬化ってなんでしょう。その名のとおりに動脈が硬くなることでしょうか？実は動脈硬化には動脈が硬くなることと、狭くなることの二通りがあります。動脈硬化がおこって、大きな問題となるのは心臓と脳です。この二つでは動脈硬化で血管が狭くなります。

●心臓における動脈硬化

(狭心症、心筋梗塞)

心臓の筋肉に血液を送る

血管を冠動脈と呼んでいます。心臓のまわりを孫悟空が頭につけているかんむりのように取り巻いて心臓の筋肉に血液を送っています。この冠動脈は直径3mmくらいのゴムチューブのようなもので、「血管」という名前のとおり血液が流れる管になっています。この管の壁の中にコレステロールがたまって壁が分厚くなり、中が狭くなるのが心臓の動脈硬化です。狭さが強くなると血液が十分心臓の筋肉に流れなくなります。階段を登るとき、重いものを持つときなど、体をたくさん動かすときは体の筋肉に血液をたくさん流さなくてはいけないので、心臓も頑張っています。たくさん動きます。このときに十分な血液が心臓の筋肉に流れないと心臓から痛みが出ます。これを「狭心症」と言います。動脈硬化が進行すると冠動脈に血栓がで

て完全につまってしまう。こうなる

小野寺 知哉 病院長プロフィール

- 昭和54年 京都大学医学部卒業
- 昭和55年 浜松労災病院 内科 医員
- 昭和58年 京都大学大学院 医学研究科 内科系専攻(第3内科)
- 昭和62年 洛和会音羽病院 循環器科 科長
- 昭和63年 米国シンシナチ大学 客員研究員
- 平成2年 静岡市立静岡病院 循環器科 第二科長
- 平成31年 静岡市立静岡病院 病院長

日本循環器学会認定循環器専門医
 日本内科学会認定総合内科専門医
 日本心血管インターベンション治療学会専門医

冠動脈疾患のカテーテル治療、TAVI(大動脈弁狭窄症のカテーテルによる人工弁留置)に注力しています。

きて完全につまってしまう。こうなる
 と、つまった冠動脈の先の心臓の筋肉は血液をもらえないで死んでしまいます。これを「心筋梗塞」と言います。心筋梗塞が起こると急に冷汗が出るような強い痛みがおこり、20分以上続きます。心筋梗塞では心臓が痙攣して止まってしまうことが多く、3人に1人は発症時に死んでしまいます。運動した時に胸の痛みが出たら、これは心臓からの悲鳴、危険信号です。早めに病院を受診して狭心症が起きているか検査を受けてください。

●動脈硬化を起こさないために

この怖い動脈硬化を起こさないためにはどうすれば良いでしょう。動脈硬化は動脈の壁の内側に小さい傷ができることで起こると考えられています。動脈を傷つけて動脈硬化を起こすものとして、タバコ、高血圧、肥満、糖尿病、高脂血症があります。これらを動脈硬化のリスクファクターと言います。

タバコはニコチン、タール、一酸化炭素が体に入り、このどれもが動脈硬化を起こします。低タールのタバコでも同じです。また、本数が多ければ多いほど悪いのですが、数本であっても吸っていればリスクは高くなります。タバコで動脈硬化は3倍(300%)になります。最近、ハムやソーセージなどの加工肉を食べると大腸癌が増えるというデータが出ましたが、これは毎日50g以上食べると18%リスクが上がるというもので、タバコでの動脈硬化のリスク上昇はその10倍以上で桁違いに危険です。タバコを吸う人のそばにいるだけでも危険度はかなり上がることも分かっています。現在、タバコを吸っている人は禁煙しましょう。そしてご家

族にタバコを吸っている人がいたらやめてもらいましょう。

高血圧、肥満、高血糖、高脂血症はそれぞれ



れが動脈に傷をつけるのですが、太っている人ではこれらの症状が重なっておこることが多いのです。これをメタボリックシンドロームと呼びます。どれも動脈硬化を数倍起こすのですが、この4つが重なると動脈硬化になる確率は30倍(3000%)にもなります。高血圧、肥満、高血糖、高脂血症を一つ一つコントロールすることで動脈硬化の予防ができます。高血圧の人はまず血圧を下げましょう。毎朝自宅で血圧を測り、医師と相談しながら降圧薬や減塩食で血圧のコントロールをしていきます。次に運動と食事で肥満、高血糖のコントロールをしましょう。日本人の1日の平均歩数は6000〜7000歩です。万歩計をつけて、1日8000〜9000歩を目標にあと30分間多く歩きましょう。食事は脂肪の多いものはカロリーが高く、根菜類や葉物野菜はカロリーが低く、これらを多く採

ることでお腹をふくらませて食事のカロリーを減らすことができます。体重計に乗る習慣をつけて毎日の生活を改善してください。

動脈硬化のリスクファクターはそれぞれが重なり合って動脈硬化を引き起こしますが、一つ一つを改善することで、

全てが重なって動脈硬化の確率が低くなっています。動脈硬化は予防できるのです。



食事でも減らす



食事療法

まずは運動で減らす



運動療法





仕事と油彩画と公職の

三刀流で活躍中

なかきき
中茎 幸治さん

(三島市)

点展示されていましたが、それぞれ全く異なる印象を受けました。描かれた時期は10年近くの期間差があります。これが先程の中茎さん説明の「心象風景として表現している」で納得しました。

労務管理の仕事、趣味の油彩画、そして公職（三島美術協会顧問他）の三刀流で充実した毎日をご過ごされている中茎 幸治さん(83)を訪ねました。1958年、

日本大学短期大学部商経科を卒業、そして静岡県中小企業労務協会に入所されると同時期から22歳の若さで三島市美術展に6号の油絵を出品、現在に至るまでの約60年間、130点の油彩画を描かれ、強靱な体力、やる気と熱気で、数多くの功績を残されています。

感じたものを表現している。したがってその時その時期の社会情勢、周りの環境、それらに対し絵を観る事によって自分の心境がよみがえる」とのことです。私たちが書いている日記を過去にさかのぼって読んだ時の心境と同じようです。

1972年には中茎労務管理事務所を開設し業務を独立、また公職歴として1976年から三島市美術展洋画審査員として活躍（30年間）、1995年から静岡県社会保険労務士会会長、1994年から三島市美術

令和元年6月27日から7月9日の間、三島市本町ギャラリーにて前期、後期の2回に分けて51点の作品展示会を開催されました。中茎さんにお話を伺いながら鑑賞してきました。どの作品を観ても感じるの、写実的のようであるが全くの写実ではない、言い換えれば、有るようには見えて実際にはない表現力要素を感じました。



作品展示会

中茎さんにお伺いしたところ、「描く対象は単に綺麗な物を描くだけでなく、心象風景として

展示会の中で伊豆ジオパークに認定された「城山」の絵が3

2018年に伊豆半島が世界ジオパークとして認定されました。まだまだ描けてない風景が多くあるとのこと。出合いを大切に伊豆の地を訪問し、その魅力を発見し描くことを楽しみたいと発言されていました。

現在も中茎労務管理事務所、行政書士中茎事務所、三島経営管理協会にて仕事を担当されています。



業務事務所

(中伊豆地区生きがい特派員
安藤 智章)



「ゴルフと地域活動」で

たのしいセカンドライフ

もりやま
森山 憲司 さん

（沼津市）

「森山さんの元気の秘訣は何ですか？」

「ゴルフとの出会いはいつ頃ですか？」

「会社の上司から勧められ、いきなりコースデビューし、『はじめてにしてはよく飛ぶな』と言われ、すっかりその気になり練習を始めました。次第にゴルフの面白さに魅せられて、同僚とプレーを楽しんだ。やがてはゴルフを通して同僚以外の人達との交流が始まり、社外の多くの人と出会うことができて、結果として、いろいろな人の人生を勉強させていただきました。」

「ゴルフが森山さんの『健康の源』なのです。それは、体を動かす『運動』であり、人との関わり

「『生きがい』を生んだのだと思います。ですが、どうでしょう？」

「そうかもしれないですね。」



月1回の仲間とおたのしみコンペ

「地域デビューもいきなりと聞きました。が、どういうことでしょうか？」

「現在地に居を構えて40余年になります。が、会社勤めの時はただ仕事に追いまわられて、地域との関わりは全て妻任せで、地域の方々とは挨拶程度でした。」



いつも自然体で、前向きに取り組む地域行事

ある時、地元自治会から輪番制の三役の話があり、はじめは渋々引き受けたのです。

しかし、その時に出会った自治会長が地元のことについて詳しく、2年間で地元の歴史を学び、また何人かの有力者との交流は、たのしい時間となりました。その2年後に輪番で自治会長の役に就くときは、何故か前向きに

引き受けることができました。」

「何か目標みたいなのがあったのですか？」

「私のモットーは『感謝と奉仕』で、町内の行事や仕事は『やらされる』のではなく、『させていただく』ものであり、『人と人との出会い』を大切にしたいと常に言い続けました。そして、過去の良いものは継承し、時代にそぐわないものは変革することにチャレンジしました。その時々で反発もあつたが、皆様の協力で新たな道を築くことが出来ました。」

自治会活動、コミュニティ活動で出会った人たちにもいろいろな勉強をさせていただいたことは、今後の私の大きな財産だと思っています。」

最後に「皆さん！家に閉じこもらずに、一緒にたのしい社会参加をしましょう！」と満面の笑顔で話しを締めてくださいました。森山さんのこれからのご健勝とご活躍を祈願しています。

（沼津・南駿地区生きがい特派員
福田 和男）



晩学こそ生きがい

おおいし
大石
よういち
容一 さん

(藤枝市)



大石さんは80歳の時に先輩の誘いで詩吟を始めます。晩学も

晩学の高齢者だが学ぶのに遅すぎることはない、『学ぶことは生きることに、生きることは学ぶこと』を信条に努力を重ね、ついに今年の6月、88歳にして師範の免状を取られました。

練習している教室の中では最年長で一番後輩。始めは「息も続かず大きな声も出さず」で大苦勞したそうですが、先生の丁寧な教えや吟友たちとの切磋琢磨で上達し始めると、周りからの褒め言葉にも励まされ、夢は大きくと師範の目標を立て、見事に成し遂げたのです。

大石さんは、とにかく学ぶことが大好き。長い間続けた弓道



今年88歳で詩吟の師範免状を取得

は4段の腕前でしたが、5年程前に怪我で腕が上がりにくくなり引退。現在は自宅近くの公会堂で行う月3回の詩吟の他に吹き矢や輪投げにも出かけ、公民館では地域の歴史愛好会に学び、通信教育の短歌と俳句も3年目...と、かなりの忙しさです。通信では庭園管理士の資格も

取って自宅の手入れに活かし、文章の作り方講座や書道も一年間続け、すぐに放り出すということがありません。

20年ほど前から続けている新聞の投稿は、先日314回目的ものが掲載され、短歌や俳句も読者文芸欄へ送っています。また今年の公民館のふれあい祭りには、額と掛け軸の書を1点ずつと、以前習った水彩画も出品されるそうです。

自ら興味を持つものだけでなく、勧められたことにも挑戦し、「月日の経つのは早いからわずかな時間も無駄にできない。何もしせずに良い結果は生まれない」「若者に未来や夢があるように、高齢者の自分にも夢があり生き



公民館出品の掛軸作品

「生きがいがある」と常に意欲的です。その意欲の源を伺うと、「長男として病弱な母親の傍で苦勞をした子供時代の想いが根底にあるのかな」とおっしゃいます。

実は当財団で募集した今年の第20回熟年メッセージ大会にも応募くださったとのこと。大石さんの学び続ける姿、意欲的に挑戦する行動力には脱帽です。



(志太・榛北地区生きがい特派員

増田 昌江)

オーラルフレイルを予防して健康長寿に

オーラルフレイルを知っていますか？

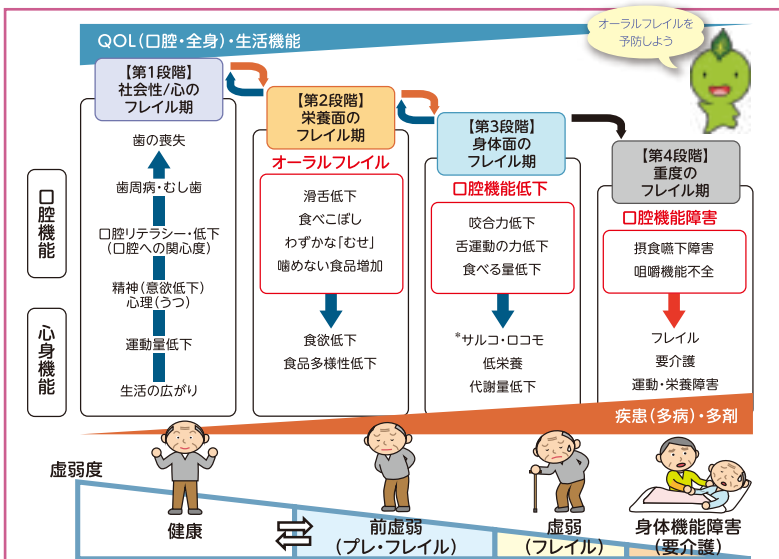
食べる、話す、飲み込むなど口腔の機能は多岐に渡ります。滑舌の衰え、食事中の食べこぼし、時々むせる、噛むことができない食品が増えた、口の中が乾きやすいなどの口腔の機能のわずかな衰えのことをオーラルフレイルと言います。

オーラルフレイルの状態では適切な対応をすることにより、再び健康な状態に戻ることができるといえるのが大きな特徴です。



オーラルフレイルが進行するとどうなるの？

オーラルフレイルが進行すると、噛む力や舌の運動が衰え、口腔機能が低下します。さらに進行すると、食べ物を口に入れることが難しくなったり、飲み込めなくなる等、口腔機能障害となります。



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢(作図) 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業) 虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究(H26年度報告書より)
*サルコペニアとは、加齢や疾患により筋量が減少することで、全身の筋力低下および身体機能の低下が起こることを指します。

セルフチェックしてみましょう

オーラルフレイル・チェック

- 1 さきいか・たくあん位の固さが噛めない。
- 2 □の中の調子が悪いせいで、人前で落ち着いて食べられないことがある。
- 3 食べこぼしがある。
- 4 お茶や汁物でもせやすい。
- 5 □の渴きが気になる。
- 6 滑舌が悪くなっている。

これらの項目に当てはまるものがあるなら、オーラルフレイルの状態になっている可能性が考えられます。

まずは、かかりつけ歯科等でお口の状態をチェックしてもらいましょう。

静岡県健康増進課

そのような状態になると重度のフレイルとなり、要介護状態へと進む恐れがあります。

第6回 ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール

静岡県及びしずおか健康長寿財団では、創作過程を通じて学校や家庭などで健康づくりについて考えてもらう機会を増やしたいという目的で、県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童生徒から、健康に関するポスター・標語を募集しました。

「きれいな空気をありがとう(受動喫煙防止)」「食育又は健診」をテーマに作品を募集したところ、今回は、ポスター215点、標語868点、計1,083点の応募があり、審査の結果入賞作品が決まりました。

素晴らしい作品の中から各部門の最優秀賞(静岡県知事賞)作品をご紹介します。

なお、令和 元 年10月12日(土)、ツインメッセ静岡において入賞作品の表彰式を行う予定でしたが、残念ながら台風の影響で今年度は中止となりました。

今後は県内各地で展示を実施する予定です。

テーマ **1** きれいな空気をありがとう(受動喫煙防止) **2** 食育又は健診

最優秀賞(県知事賞)作品

ポスターの部

小学生低学年の部

清水町立
清水小学校2年
戸田 紳之亮さん



小学生高学年の部

浜松市立
新津小学校6年
中村 珊瑚樹さん



中学生の部

磐田市立
磐田第一中学校2年
鈴木 琵琶さん



高校生の部

静岡県立
浜松江之島高等学校1年
高橋 菜摘さん



標語の部

きれいな空気をありがとう(受動喫煙防止)

考えて あなたの煙 誰が吸う？

静岡市立長田南中学校1年 小林 桃花さん

健診

健診は 自分の体を知るチャンス

静岡市立清水第四中学校1年 鈴木 亜彩さん

社会参加で地域づくり・健康づくり

(ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト①)

静岡県では、定年退職や子どもへの独立などにより、社会との関わりが少なくなる世代の方を対象に、静岡県が推奨する「健康長寿の3要素」のひとつである「社会参加」を促進するための「ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト」を平成28年度から実施しています。

令和元年度は南伊豆町や吉田町など2市6町で社会参加促進フェアや継続的な社会参加活動につなげるための知識や技能の習得を目的とした講座・体験会が開催されています。焼津市では本年度も居場所づくり講座を開きましたが、昨年度末に居場所「さくら会」を開設した受講生・平田芳江さんにお話を伺いました。

Q 焼津市の居場所づくり講座に参加した動機・きっかけは何でしたか。

A 近所同士、年を重ねるにつれ顔を会わせる機会も少なくなっていることで、昨年亡くなった夫が近くの空き店舗を借りてお茶を飲みながら話ができるというなと言っていたのを思い出し、私も同感だったので予備知識を得ておきたいと思って参加しました。



第2期居場所づくり講座修了式。講師及び1期生(居場所づくり推進員)と記念撮影。平田芳江さんは最前列左から4番目。1期生が講座運営に協力しました。

Q 講座に参加してどうでしたか。
A 初めて会った方とも2回、3回と受講を重ねるうちに仲間意識ができ親しくなりました。また、既にミニデイ等開催している方から情報を得たこと、いろいろなゲームの体験も居場所運営にとっても役に立っているとと思います。

Q 居場所開設に当たって不安はありましたか。

A 不安でしたが、講座の中で宣言した以上、前に進むしかないと思い、近所の方々に1軒ずつ開設する意向を説明して回り、皆さんが快く協力してくれる感じがつかめたので少し楽になりました。

Q 居場所を開いてうれしかったことは。

A 近所の方々と居場所づくり推進員の皆さんの御協力を得て一歩を踏み出したこと、それから、近所づきあいの少なかった男性も参加し、今では仲間になってくださったことです。

以上、インタビューの一部を御紹介しました。「さくら会」は毎月最終日曜日の午後平田さんの御自宅で開催しています。

焼津市では講座修了生を「居場所づくり推進員」に任命し、連絡会を設けて居場所づくりを推進しています。推進員は第2期居場所づくり講座の運営を支援したほか、「さくら会」のスタッフとして活躍しています。今後、連絡会で市内の居場所を調査してガイドブックを作り、情報の共有化、居場所のネットワーク化を図ることにしています。

居場所は「自発的に行動する住民が増え地域活性化につながる効果がある」(ふじのくに型福祉サービスガイドブック・静岡県)と言われますが、焼津市の取組・成果をみてその通りだと感じました。

(公財)すこやか健康長寿財団アドバイザー 松本正敏

9月12日

劇団四季東京公演
「キヤッツ」



日本上演1万回、総入場者数980万人。まさに伝説のミュージカル！キヤッツワールドの魅力を全身で体感しました。

9月24日

曼珠沙華の巾着田散策
と高麗神社&能仁寺



残暑厳しい日々が続いた今年、曼珠沙華がようやく咲き始めたところでした。高麗神社では、若い宮司さんの丁寧な説明に聞き入り、「日本名園百選」に入る能仁寺では、散策を楽しみました。

10月1日

富士山五合目トレッキングと山梨県立富士山世界遺産センター



山梨県立富士山世界遺産センターにて

今回の富士山トレッキングは2キロコースと5キロコースに別れて散策しました。北口本宮富士浅間神社に立ち寄った後、富士スバルラインを通って五合目へ。ボランティアガイドさんと一緒にカラマツやコケモモを観察しながら、ほんのり紅葉が始まった初秋の富士山を楽しみました。帰りは山梨県立富士山世界遺産センターを訪問し、富士山の歴史を学びました。

10月16日

御前崎港と水産技術研究所・かつおぶし造り見学



御前崎港の巨大クレーンの前で

ベテランの職人が一つ一つ丹念に鰹節造りを行っている焼津市の「ヤマ十増田商店」を訪問し、製造工程を見学しました。こちらでは、日本でも数少ない伝統製法の「手火山(てびやま)造り」が続いています。そのほか、自動車の輸出など静岡県の産業に大きく寄与している御前崎港や、静岡県の魚食文化を、わかりやすく紹介している静岡県水産技術研究所・深層水ミュージアムを見学しました。

10月25日・11月1日

長野県佐久市
まち歴史・紅葉散策



新海三社神社 三重塔の前で

今回は、長野県佐久市に歴史散策に出掛けました。最初に「貞祥寺」を自由散策。「蕃松院」は台風19号の影響で車内にて地元ガイドの驚見様による説明のみとなりましたが、「新海三社神社」「龍岡城五稜郭」では説明を聞きながらゆっくり散策することが出来ました。昼食は、「割烹花月」にて鯉料理を堪能し、向かいの「ぴんころ地蔵尊」では健康で長生きできるようにお願いをしました。最後に「橘倉酒造」で蔵内見学と試飲を楽しみました。

しずおか健康長寿財団では、市町の要望により、健康寿命を延ばすためにシニアを対象として健康長寿の3要素(運動・栄養・社会参加)を生活に取り入れた教室を開催しています。

前回に引き続き、教室で行っている効果的な運動をご紹介します。

足腰をきたえてロコモを予防しましょう!

前回(すこやか長寿84号)では、ロコモ予防に効果的な基本的な運動である「スクワット」と「開眼片足立ち」をご紹介します。今回は、これらの運動に加えて、ロコモ予防につながる運動をさらに2種類(「カーフレイズ」と「フロントランジ」)をご紹介します。体力に余裕のある方は、ぜひ取り組んでみてください。(※ひどい痛みや炎症があるときには実施しないでください。息を止めずに行いましょう。)

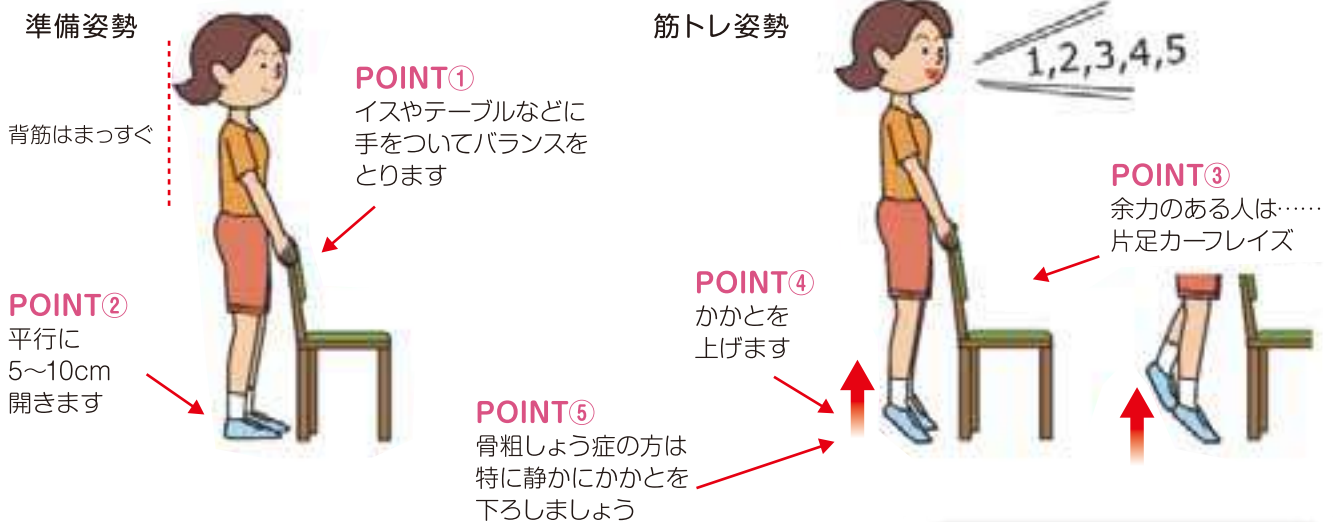
●ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは

筋肉、骨、関節などの運動器の機能低下により、立つ、座る、移動するといった移動能力が低下すること。

✓カーフレイズ

- ①かかとを上げ、上げたまま5~8秒数えます。
- ②ゆっくりとかかとをおろします。

10~20回を
2セット程度実施します



✓フロントランジ

- 6~8秒かけてゆっくり沈み、ゆっくり元の立位姿勢に戻ります。
- ☆膝が内側に入らないように、上体が傾かないように行います。

左右各5~10回を
2セット程度実施します

痛いところがある方は、壁や椅子につかまって実施しましょう。また、浅く行うようにしましょう。



担当:(公財)しずおか健康長寿財団 健康運動指導士 稲益大悟

財団だより

公益財団法人しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号

Tel 054-253-4221 Fax 054-253-4222

HP <http://www.sukoyaka.or.jp> (財団)

<http://www.kenkouikigai.jp> (生きがい・仲間づくり情報)

電子メール ikigai@sukoyaka.or.jp

ご参加お待ちしております



第23回
静岡県すこやか長寿祭
美術展作品を公開します

●日時 令和2年1月24日(金)

～2月2日(日)

10:00～17:00

※2月2日は14:00まで

※月曜日は休館日です

●会場 静岡県立美術館

県民ギャラリー

(静岡市駿河区谷田五三二)

●内容

県内の高齢者が創作した、日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門約270点を展示・公開します。力作揃いで、見応えがあります。

●入場料 無料



昨年の美術展

第二回
しずおか健康づくりサポーター
&県民 連携・協働のつどい

県民の健康づくりに協力している

企業・団体によるブース展示(情報提供・健康測定・試食試飲等)、日頃の活動発表及び健康寿命延伸のための講演会を開催します。

●日時 令和2年1月29日(水)

13:00～16:30

●会場 アクトシティ浜松

コンgresセンター

31会議室

(浜松市中区板屋町二二)

●内容

①ブース展示(13:00～14:00)

②活動発表(14:00～15:00)

③講演会(15:00～16:30)

テーマ

一〇歳若返る歩行術

「インターバル速歩」

講師 能勢 博氏

(信州大学学術研究院医学系 特任教授)

●入場料 無料



地域の絆を深めよう

あなたの参加で
楽しいクラブづくり

高齢者が相互に
支え合う友愛活動

健康＊友愛＊奉仕

安全・安心・美しい街を
次世代につなげる活動

子育て支援、
次世代教育への参加

生活と地域を豊かにする
楽しいクラブ活動

入会
方法

入会する際は、地域の単位クラブに直接申し込んでください。もよりのクラブがわからないときは、お住まいの市・町シニアクラブ連合会(市町老人クラブ連合会)事務局または、シニアクラブ静岡県(静岡県老人クラブ連合会)にお問い合わせください。

シニアクラブ静岡県(静岡県老人クラブ連合会)

電話 054 - 254 - 5225 FAX 054 - 254 - 6510

HP : <http://www.senior-club-shizuokaken.jp>



シルバー人材センターの会員になりませんか？
 こんな仕事をお受けします！

屋内外の一般作業



管理分野



各事業所での仕事



福祉・家事援助分野



技能を必要とする分野



専門技術を必要とする分野



折衝・外交分野



シルバー会員の豊かな知識や経験をお役立て下さい。
 公益社団法人 静岡県シルバー人材センター連合会

〒420-0851 静岡市葵区黒金町5番地の1 静岡県勤労者総合会館4階
 TEL:054-254-7240 FAX:054-205-4540 E-mail:shizuren@abelia.ocn.ne.jp



静岡県シルバー

検索



ご旅行や、貸切バスなどのご手配のご用命は…

大井川鐵道グループ
大鉄観光サービス

大井川鐵道 静岡ツアーセンター

〒422-8044 静岡市駿河区西脇1163-3

TEL:054-204-0512

FAX:054-204-0537

地域に密着!! ケーブルテレビ「トコちゃん」

人生100年! 長寿力向上体操

しずおか健康長寿財団が推進する
 「長寿力向上体操」を放送!
 番組を観ながら一緒に体操を行い、
 健康維持・長寿力向上を目指しましょう!

平日毎日放送!

朝 6:55 ~ 12ch

しずおか健康長寿財団
健康運動指導士 梅田 幸子



トコちゃんリポーター大募集!!

トコちゃんリポーターは、視聴者の
 みなさんにご自身の地域の魅力を紹
 介してもらおう企画です。
 地域のお祭り、イベントや観光スポッ
 ト、所属する団体の活動などご当地
 の魅力を元気にいっぱい紹介してくだ
 さい!



TOKAIケーブルネットワーク 0120-696-942

大井川トコちゃんねる 0120-275-340

三世代で楽しめる、かわいいお孫さんの夢と創造性を育む冒険の遊び場。 ユニバーサルデザインで誰もが楽しめる公園です。

富士山こどもの国冬の人気スポット「雪の丘」には、小さいお子さまのソリ遊びに適した30mのショートコースとスリル満点の100mロングコース、雪遊びができる雪の広場があります。
ソリの持ち込みもOK！レンタルも行っています。土日祝にはゲーム大会を開催します。

- 営業時間 9:00 ~ 16:00
- 定休日 火曜日
- ※5月～10月、祝日、冬休み、年末年始、春休み、GW期間は無休。
- 入園料 大人 830円、中学生 410円、小学生 200円、小学生未満 無料
- ※障害者及び高齢者（65歳以上）についての入園料免除あり。証明書を提示の上、ゲート窓口で申請してください。
- 駐車場 無料



静岡県指定管理者
富士山こどもの国
Mt. FUJI CHILDREN'S WORLD



みんなで滑ろう
雪の丘
< 休憩室・トイレ・売店完備 >

〒417-0803
静岡県富士市桑崎 1015
TEL 0545-22-5555
FAX 0545-22-5551

伊豆長岡温泉 おおとり荘 **平日限定割引プラン**

A又はBコースを電話予約した方、下記より**1,000円**引きいたします。

※2月末までの御宿泊で、12/31～1/3および休前日は除く。他の割引特典との併用不可

板長自慢の創作和食と心のこもったおもてなしでお迎えいたします。



おおとり荘はキャッシュレス・消費税込元事業加盟店です。

5%還元!

対象となるカードは限定されます。

基本プラン

1泊2食付き
お一人様

Aコース

夕食グレードアッププラン

14,670円～

(消費税・奉仕料・入湯税込)

Bコース

スタンダードプラン

12,855円～

(消費税・奉仕料・入湯税込)

伊豆長岡温泉
おおとり荘

静岡県伊豆の国市古奈1133

お問合せ予約先

055-948-1095(代)

URL <http://www.o-torisou.jp> 全客室にWiFi・加湿機能付き空気清浄機完備